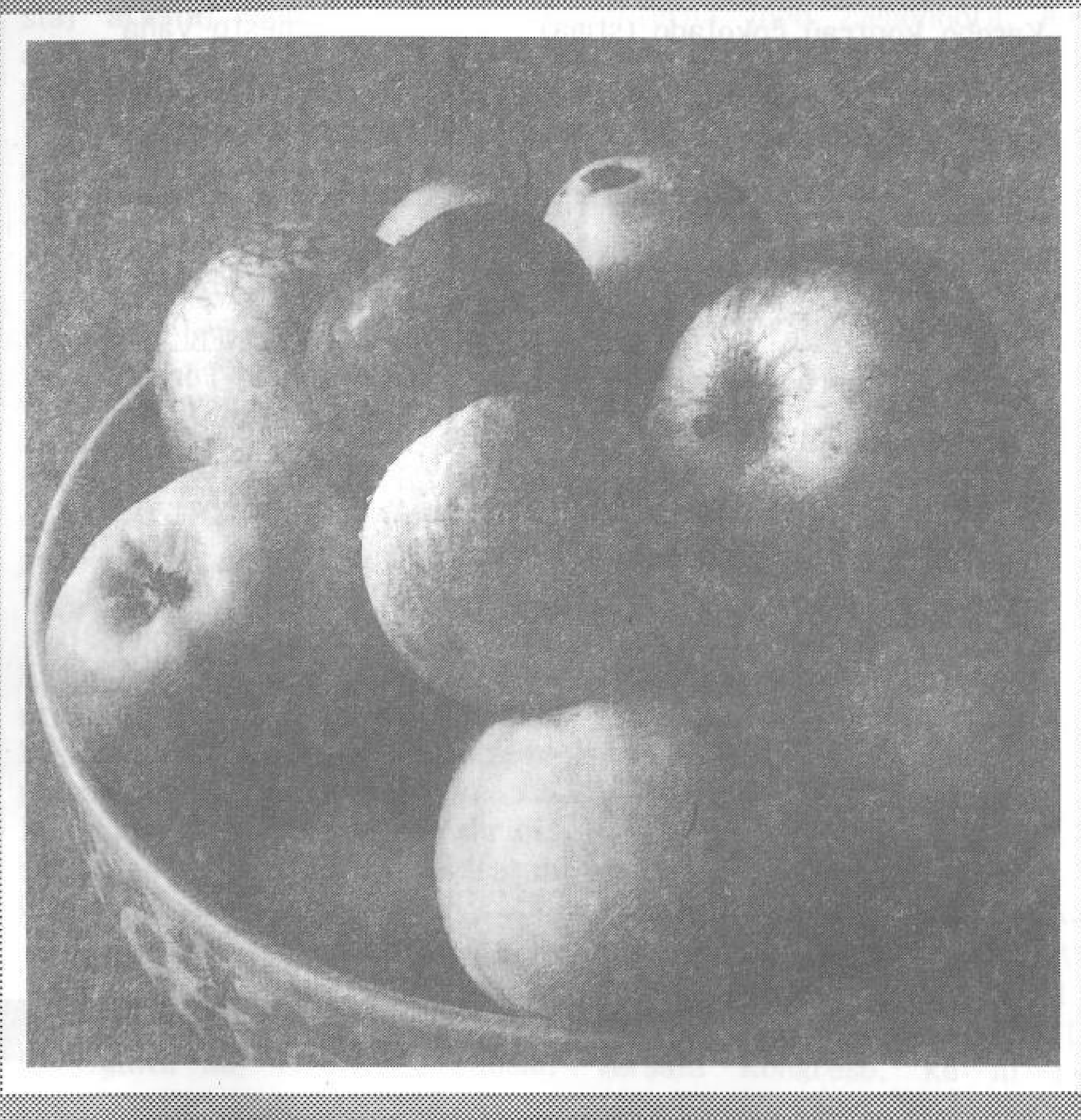
Esperantista Vegetarano

3
95

Organo de Tutmonda Esperantista Vegetarana Asocio



Enhavo

....

ADMINISTRACIO:
Esperanto-Klubo, P.O.Box 8
SK-962 71 Dudince, Slovakio

Esperantista Vegetarano

Nº 3/1995 (77)

Kvaronjara organo de Tutmonda Esperantista Vegetarana Asocio

" Por reformitaj viv- kaj nutrad-maniero"

Fondita en 1908

Unua prezidanto:
L.N. Tolstoj

Honora prezidanto:
Ernesto Váňa

REDAKCIO:
Stano Marĉek
Zvolenská 15/21
SK-036 01 Martin
Slovakio
Tel./fakso; 42842 37145

ABONEBLA:
Ĉe Landaj Perantoj - Reprezentantoj de TEVA
(Lasta kovrilpaĝo)

ABONKOTIZO:
libervola, al landaj perantoj de TEVA

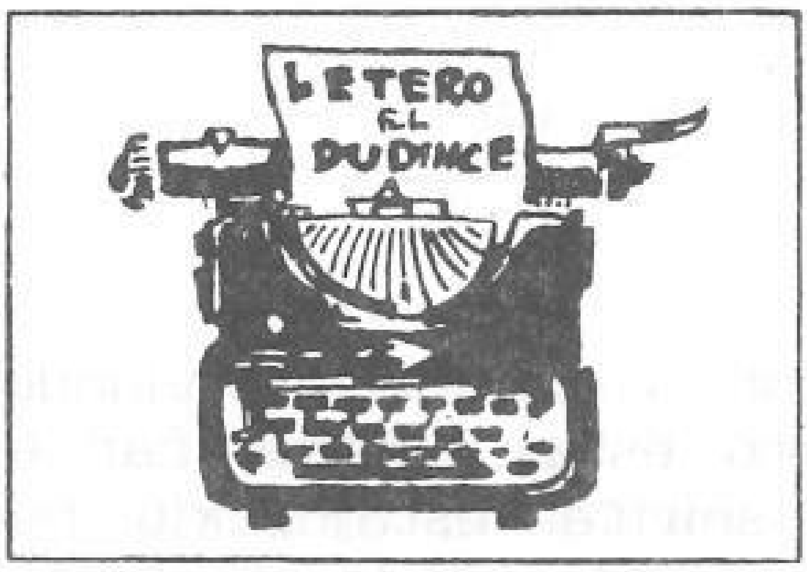
EKSPEDADO:
En Ĉeĥio kaj Slovakio:
Olga Novotná, Riznerova 2, 81101 Bratislava, Slovakio
Al Landaj Perantoj:
Esperanto-klubo
P.O. Box 8, SK-962 71
Dudince, Slovakio

Esperantista Vegetarano

Leterkesto

Karaj geamikoj,

mi sendas al vi la plej sincerajn kaj elkorajn bondezirojn el nia Mez-Eŭropa, fruktodona kaj fruktoriĉa aŭtuno! - Jes, ĝi estas aŕabla, kaj al la homo, kiu laboris dum la printempa kaj somera sezonoj, riĉe donacas per siaj afablaj manoj la rezultojn de la homa laboro el niaj kampoj kaj el niaj ĝardenoj. Ni sen gravaj zorgoj kaj trankvile povas atendi la alvenon de la blanka vintra sezono.



Io simila estas ankaŭ en nia Movado, ĉu Esperanta, ĉu vegetarana. - Ĉion gravan mi diris kaj substrekis en miaj leteroj sur la komencaj paĝoj de nia bulteno Esp. Vegetarano, en la ĉijaraj n-roj 1 kaj 2. Espereble vi ĉiuj jam ilin havas, se via afabla Landa Reprezentanto jam skribis al mi, kaj informis min, kiom da ekzempleroj estas bezonataj en via lando. Se li/ŝi ankoraŭ ne skribis, skribu urĝe, kaj mi la deziratan kvanton tuj sendos.

Ĉi tie mi menciu, ke en la lasta tempo (bedaŭrinde) estas ĥaoso en niaj aferoj, pro la ideo, naskiĝinta kaj veninta el Romo, eldoni nur unu numeron de nia gazeto jare, kio signifus fordormon de la Movado, dume ja estas necese, ke ĝi tutmonde fariĝu pli vigla, ĉar la monda situacio ne estas favora, precipe ne politike kaj ekonomie. Sed mi kredas, ke ni eltenos la krizan epokon, kaj per fideleco al la Interna Ideo Zamenhofa, kaj la ideo de niaj antaŭuloj, kiuj fondis TEVA'n ni plu portos la torĉon, kiun s-ano Ĥavkin donis al mi en miajn manojn kaj mi ĝismorte plenumos la moralan devon, kiu estas kvazaŭ gvida lumo antaŭ miaj okuloj. Al tio mi bezonas nur vian eltenemon, vian fidelecon al la Esperanta, frateca ideo, al kiu nin vokis ankaŭ la Majstro, mem Zamenhof, en sia poemo AL LA FRATOJ... antaŭ pli ol cent jaroj pri kiu oni skribis - "Per tiu poemo kvazaŭ tra kristalo travidebla, ni povas rigardi ĝis fundo de lia koro, kiel ĝi batis en vespera silento pensante al la vasta rondo familia"... Jes, kaj pri tiu RONDO FAMILIA mi pensis, mi pri ĝi parolis al vi, kiuj estis en la Budapeŝta Universala Kongreso, ke ni restu

ĉiam la veraj Zamenhofaj famili-anoj... Kaj ke mi estu kvazaŭ via patro. Tiam vi, kiuj tie estis, akceptis mian proponon. Do mi plenumas mian promeson, mian moralan devon. Mi dankas al vi ĉiuj, kiuj restis, kiuj estas, sindone fidelaj al la Zamenhofa Interna Ideo, al la verda familia rondo, pere de nia vegetarana movado. En tiu ni portos nian komunan torĉon, al tiu ni fosos nian komunan sulkon, nian komunan vojon!

Tutkore via

Ernesto Váňa

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

HISTORIAJ, ETIKE - RELIGIAJ KAJ SPIRITAJ KIALOJ POR VEGETARANA VIVMANIERO

(D-ro Werner Hartinger)

Dum la tuta vivo devas la homo manĝi kaj trinki, por provizi la organismon per energio, bezonata por konservi la vivfunkciojn kaj la korpoproduktivecon. La homo ne vivas por manĝi, sed manĝas, por ke li povu vivi kaj plenumi surterajn kaj spiritajn taskojn, kiujn li havas. Lia fizika korpo estas sidejo de animo kaj spirito. Tial estas malĝusta ĉiu nutradmaniero, kiu ne kontribuas al atingo de ĉi celo. Kiu ne estas mastro de sia stomako, tiu ne povas esti mastro de sia personeco. Tion prikonsideru la viandomanĝantoj.

Ĉiu vivformo estas sankta, ĉar ĝi prezentas fizikan manifestiĝon de spirita estaĵo, kiu per perforta mortigo perdas ĉi tie pluan eblecon de sia evoluo. La homo ne povas krei la vivon, tial li ne rajtas ĝin neniigi. La homo kiel pleje evoluiĝinta estaĵo sur nia planedo, ekipita per prudento, ne postulu oferon de la besta regno. Malgraŭ ĉiuj malfacilaĵoj de nia epoko, estus pli bone, se la homo rezignus viandonutradon kaj nutrus sin vegetare.

Ofte oni kontraŭargumentas, ke ankaŭ bestoj povas en la naturo travivi, nur se ili mortigas unu la alian. Sed la homo ne estas besto kaj ne bezonas bestan nutraĵon.

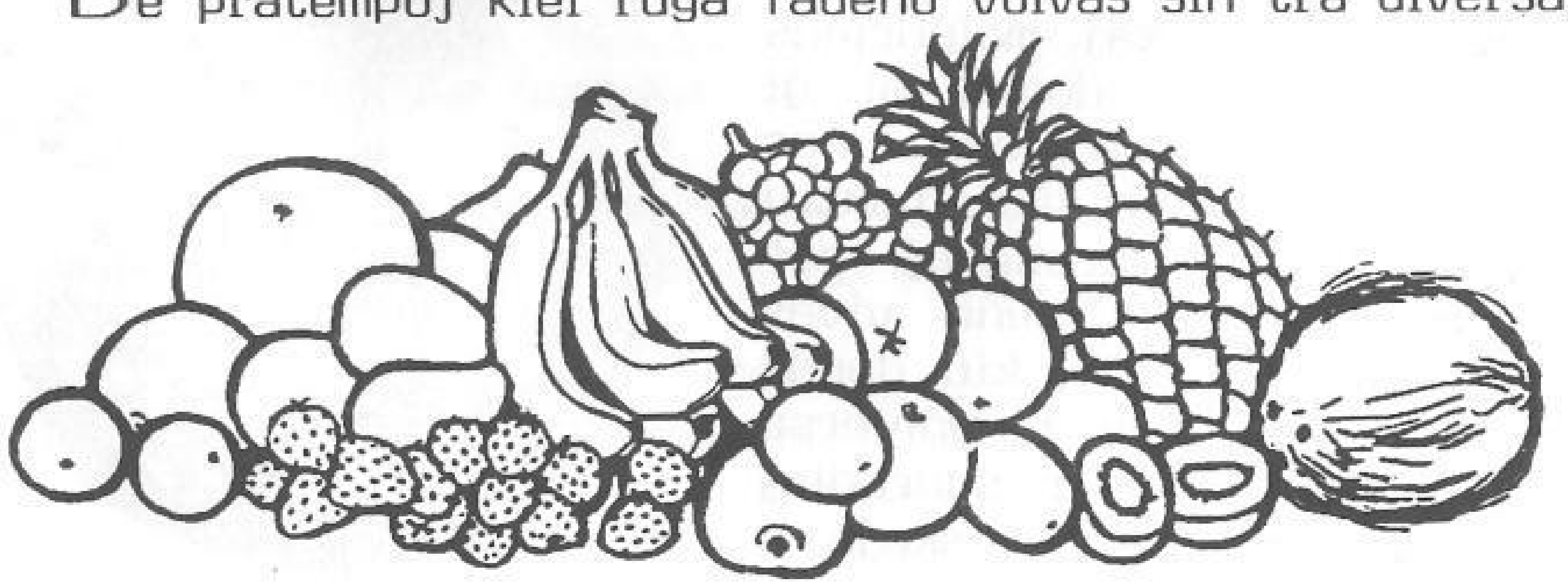
En praaj tempoj, kiam la homo vivis sur la tero ankoraŭ en sia origina homa perfekteco, li manĝis nur fruktojn kaj kreskaĵojn. Ĉe forlaso de ĉi nekonscia sed pura vivmaniero, li prenis kun si ankaŭ senkulpan bestan regnon. Se la homo volas pluiri per spirita vojo de ekkono, li nepre devas rezigni mortigadon kaj manĝadon de bestoj.

Baza biologia strukturo de la homo kaj lia genetika bazo apenaŭ ŝanĝiĝis dum la lastaj 100 000 jaroj kaj en diversaj partoj de la Tero vivas milionoj da sanaj, vegetare vivantaj homoj. Iuj nutradekspertoj akcentas, ke la homo devas manĝi viandon, por ke li povu vivi kaj ke animalaj proteinoj estas por la homa sano nemalhaveblaj. Ĉi ekspertoj reprezentas interesojn de vianda industrio kaj estas por tio bone pagataj. La homo povas vivi sen viando kaj animalaj proteinoj, kiel pruvas granda kvanto da vegetaranoj kiuj estas pli sanaj ol ceteraj homoj, kiuj havas sanajn kaj fortajn infanojn kaj estas firme konvinkitaj pri ĝusteco de sia nutrado. Oni devas esti imunaj kontraŭ ĉi propagandaj argumentoj.

La dentaro de la homo pruvas, ke la homo estis destinita al manĝado de fruktoj kaj nur klimatŝanĝo kaj glaciepoko devigis lin manĝi bestan viandon, kiun li manĝas ankaŭ nuntempe, kiam li ne plu estas al tio per cirkonstancoj devigata. Postsekvoj de ĉi nutradmaniero montriĝas en gravaj artritaj artikŝanĝoj, en paradentozo, dentelfalado jam en 30-a jaraĝo, antaŭtempa maljuniĝo, inklino al diversaj infektoj, alta sangopremo, malpli longa vivo. Teorio pri sana viandonmanĝanta kavernhomo ne plu validas. Ĝi estas mito, kiu estis refutita per esploroj.

Tre impresa antropologia travivaĵo estis en 1971 malkovro de prapopolo TAŜADAY en sudaj Filipinoj, kiu nutras sin per fruktoj, bestojn ĝi konsideras amikoj kaj tute ne mortigas ilin. Ĉi popolo estas tute sana, eksterordinare forta, persistema kaj ĝisvivas altan aĝon. Nutraĵo de ĉi popolo estas bananoj, dolĉaj terpomoj - topinamburoj, burĝonoj, tuberoj kaj mielo. Ĉi homoj havas pli grandajn maĉdentojn (molarojn) kaj malpli grandajn tranĉodentojn (incizivojn) ol ni.

De pratempoj kiel ruĝa fadeno volvas sin tra diversaj



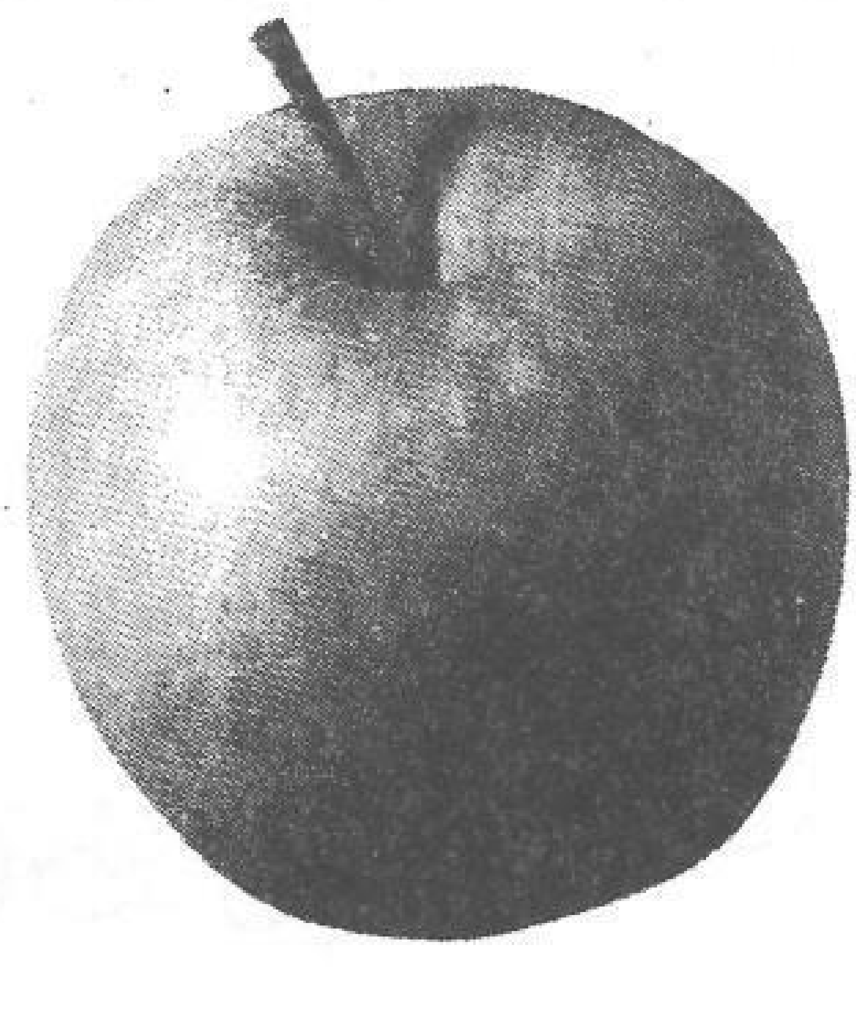
vizioj kaj religioj instrukcioj pri nutrado sen animaldevenaj nutraĵoj. La kialoj por tio estas, ke la homo konsistas el animo, spirito kaj korpo, kaj manĝado de viando malfaciligas lian spiritan kaj korpan evoluon kaj malfavore efikas lian sanon. La besto estas malpli aĝa frato de la homo kaj ne estas destinita al lia nutrado, ĝi ja havas propran evoluon. Pro ĉi kialoj mortigado kaj kaj manĝado de viando estas konsiderata nemorala kaj estas en diversaj formoj malrekomendata.

Sed ĉiam, kiam heroldoj de ĉi mesaĝoj forlasis la surteran spacon, iliaj instruoj estis dubigitaj kaj ridindigitaj pro nekompreno kaj estis ŝanĝitaj. Tio akazis ankaŭ en kristanismo.

La plej malnova ĉitema mesaĝo estas en mazdaisma instruo, devenanta el saĝa skolo de Zoroastro antaŭ 6000 jaroj en Antaŭa Azio. Ĝi baziĝis sur vizioj de Ainhiahito, kiu vivis antaŭ 10.000 jaroj en la sama teritorio.

Zoroastro instruis, ke la Dio povas manifestiĝi nur en pura kaj perfekta korpo kaj ke uzado de viando faras la korpon malsana, kaj ke vianda nutraĵo bremsas spiritan evoluon kaj la homo per ĉi nutradmaniero ne povas atingi la evoluan maturecon. Kvankam la homa korpo apartenas al la animala regno, la homo ne povas evoluigi pli altajn fortojn, se li la kunestaĵojn mortigas kaj manĝas kaj tiel baras la pluan evoluon de la bestoj. Por kreskaĵo male estas progreso, se ĝi estas forŝirita kaj servas kiel homa nutraĵo.

Zoroastro plie instruis, ke ankoraŭ pli pereige ol al la korpo influas la viandonutrado al homa cerbo kaj al ĝia kapablo percepti. Parte konscia inteligenteco de animalaj ĉeloj per digestado en la dika intesto liberiĝas, vekiĝas al propra agado kaj malpurigas cerban agadon, donas al ĝi malaltajn, bestajn ecojn. Por la homo konvenas nur fruktoj de la tero, traradiitaj per sunradioj. En la suno vivas alta spirita estaĵo, kiu donas al la homoj savon. El universo ĉi forto venas per sunradioj en fruktojn kaj kreskaĵojn.



"Tial en vi eliras la suno, ĉar vi manĝas fruktojn de la kampoj. Tial vin plenigas la spiritaj fortoj." Tio estis liaj vortoj.

Citaĵoj el hinduismo baziĝas sur 6000 jaraj inspiraj eldiroj de sep Riŝioj, kiuj enestis unue en Vedoj kaj poste en Upaniŝadoj. Tie ekestis ankaŭ bezono de Ahimso - ne mortigi, ne vundigi, ne malutili aliajn ekzistaĵojn, kiu rezultas el ekkono, ke "ununura Dio trapenetras ĉiun ekzistaĵon kaj havas sidejon en animo de ĉiu ekzistaĵo".

La fama hindua reprezentanto SVAMI VIVEKANANDA diras: "Inter mi kaj eta besto estas diferenco nur en la formo. Principe ni havas la saman bazon, ĉar besto havas animon kiel vi kaj mi. Ĝia animo estas ankaŭ unueco, dividita al ĉiuj ekzistaĵoj per sama maniero. Kiel el klara fajro sparkas miloj da fajreroj, tiel ekestas en Dia regiono ĉiu ekzistado kaj denove en ĝin revenas."

Tiuj, kiuj mortigas bestojn, ne atingos en ĉi tiu, nek en la estonta vivo beatecon. Kiel postsekvoj pro la agado en la pasinta vivo, la homo havos korpon, kiu havos la saman sorton, kian li kaŭzis al aliuloj. (Mahabharat Anzshasan 115/ 116-36-6).

Kulpaj estos signitaj tiuj, kiuj la viandon aĉetas, manĝas aŭ kuiras. Ĉar vivajn kreaĵojn mem mortigi, aŭ lasi al aliuloj mortigi, aŭ al mortigado instigi, tio estas tri ĉefaj formoj de perforta mortigado. (Kulvinskas, p. 73).

Simile 3000 jarojn poste Gotamo Budho proklamis kunekzistadon de ĉio vivanta kaj kompaton al sufero de aliuloj. Al komencantoj sur spirita vojo li donis kvin bazajn regulojn: ne mortigi, ne ŝteli, ne mensogi, ne preni narkotaĵojn, ne malĉasti. Nia tuta vivo devas esti helpo al aliuloj.

En komenco de hebrea religio estis Moseo, kies instruo troviĝas en kvin libroj, Pentateŭko. Tuj en la unua ĉapitro, v. 28-29 oni skribas: "Mi donas al vi ĉiun kreskaĵon semojn donanta sur la tuta tero kaj ĉiujn arbojn fruktojn donantaj. Tio estu via nutraĵo!"

En la kvina libro de Moseo (12.16,23) oni skribas, ke en sango de la besto estas ĝia animo kaj uzado de besta viando faras el la homoj bestojn.

En postaj partoj de Moseaj libroj estas instrukcioj al mortigado de bestoj laŭplaĉe. Kiel klarigi ĉi diferencon? Moseo ne lasis skribaĵojn, lia instruo konserviĝis buŝe kaj do en 30 generacioj da buŝa transdono ne estis malfacile ion

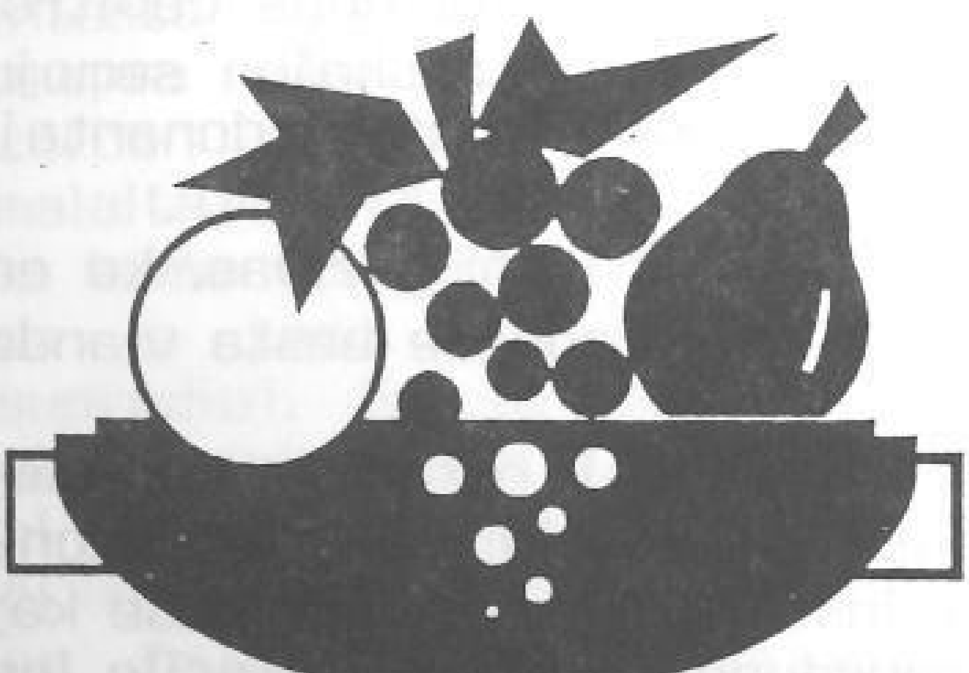
ŝanĝi en Palestino, kie ĉe paŝtistoj viandomanĝado estis tre disvastigita.

Ankaŭ sikismo refutas manĝadon de besta viando, kiu malpurigas animon kaj bremsas spiritan evoluon.

En komenco de kristanismo estis konataj reciprokaj influoj de nutraĵoj kaj spirite-korpa evoluo. Historiisto priskribis, ke apostoloj Petro, Andreo, Johano, Filipo, Tomaso, Mateo, Marko kaj Lukaso estis severaj vegetaranoj. "Mi vivas per pano kaj olivoj, al kio mi iam aldonas legomojn!" (Klem. Hom. XII,6).

En la 4a jarcento vivanta eklezia pastro kaj ĉefepiskopo Cezaro Bazilo Granda publikigis pri la nutrado jenon: "Per vianda nutraĵo ŝarĝita korpo estas vizitata de malsanoj. Sobra vivmaniero faras la korpon sana, imuna kaj forigas malbonon de la radikoj. Viandaj haladzoj mallumigas helan lumon de la spirito. Se la stomako estas plenigita per kia ajn viandospeco, ĉiam ekestas malutilaj efikoj kaj nepuraj animstatoj. La animo dronas sub pezo de besta nutraĵo, perdas regadon super la konscio kaj kapablecon de kritika pensado. Se ni nutras nin per fruktoj de la naturo, multobliĝas feliĉo de la hejmo."

Kial tiel ŝanĝiĝis starpunkto de la eklezio al la nutrado? Nur en la 4a jarcento estis skribitaj Evangelioj laŭ buŝa transdono kaj multaj materialoj. Nova Testamento estis en la jaro 382 kanonizita de la papo Damaso. Poste ankoraŭ ĝis la 9a jarcento ekleziaj sciencistoj, nomataj "correctores" klasifikis kaj selektis citaĵojn en Evangelioj. La originaj Evangelioj, kiuj konserviĝis en foraj monaĥejoj sur bordo de Morta Maro, estis proklamitaj apokrifaj. En unu el tiuj Evangelioj ni povas legi: Amen, amen, mi diras al vi, ke mi venis sur la mondon por forigi sangajn oferojn kaj manĝadon de viando el bestoj kaj birdoj. Komence Dio donis fruktojn kaj semojn kiel nutraĵon, sed tiuj, kiuj pli amis sin mem ol Dion, difektis bonajn morojn, kreis malsanojn por sia korpo kaj plenigis teron per pasioj kaj perforto. Ne per verŝo de senkulpa sango, sed per la vivo, kiu kongruas kun leĝoj de kreado vi trovos la Dian pacon!"





Profeto Mahometo vivtenis sin per pano, daktiloj kaj fontoakvo. Li skribis, ke mortigado de bestoj estas peko kaj instigis al kompato kun bestoj. Per liaj instrukcioj post lia morto tamen malmultaj direktis sin.

Adventistoj de la sepa tago ankoraŭ nun direktas sin per principoj de prakristanismo kaj klarigas ke manĝado de viando kondutas al nesufiĉa pensado. Manĝado de viando neniigas moralajn fortojn de la homo, kondukas lin al spirita malvigleco kaj narkotas sentemajn sens-organojn.

Antropozofio, enhavanta malnovajn saĝaĵojn kaj misterojn, same klarigas rilaton inter nutrado kaj spirita evoluo. La frataro de Esenoj, kiu ekzistis cent jarojn antaŭ Kristo, sub gvidado de Jeshu ben Pandira, detenis sin de viandomanĝado kaj de alkoholtrinkado.

Komence de sia spirite-morala evoluo la homo ĉesas manĝi viandon, ĉar ĝi nauZiĝas al li. Kruda, nekuirita nutraĵo donas pli da vitaminoj kaj nutraj substancoj, fortigas psikajn fortojn, artajn, sciencajn kaj literaturajn inspirojn, imunecon kontraŭ infektaj malsanoj, resanigistoj akiras pli fortajn kuracajn fortojn.

Komence de la 21a jarcento vivos sur la terglobo tiom da homoj, ke la nuntempa vianda nutraĵo ne povos nutri la homojn kaj oni devos agrikulturon transformi al plantaĵproduktado.

Ankoraŭ antaŭ 80 jaroj prezentis tritiko, legomoj, legumenacoj, terpomoj, fruktoj kaj okazaj laktoproduktoj la ĉefan parton de la nutraĵo. Nur kun kresko de vivnivelo kaj kreskanta nutraĵindustrio oni komencis uzi pli da viando fiŝoj kaj ovoj.

Kompare kun la jaro 1900, civitano de okcidenta mondo konsumas je 33% pli da laktoproduktoj, je 50% pli da bovaĵo, je 60% pli da fiŝoj kaj je 280% pli da kortbirdaro. Ĉi evoluo havas ne nur malutilajn postsekvojn, sed ankaŭ malutilan influon al la tuta mondo. La nuntempa agrikulturo 64% de siaj produktoj uzas por nutrado de bestoj, kiuj konsumas 49% de cerealoj kaj 90% de sojfaboj. Iliaj fekaloj malpurigas akvojn,

ĉar en Usono kaj Eŭropo estas ilia "produktado" 110 000 kg en unu sekundo kaj ĝi ne plu estas regulebla.

Por akiri unu kilogramon da viando oni bezonas 16 kilogramojn da cerealoj aŭ sojfaboj. Ĉe tiu ĉi "transformo" al animaldevena proteino perdiĝas 80% de kreskaĵproteinoj, 9?% de karbonhidratoj kaj 100% de celulozo.

En Usono oni jare buĉas pli da bestoj, ol havas la mondo da loĝantoj. Se oni konsumus nur je 10% malpli da viando, la grenkampoj nutrus pli ol miliardon da homoj. Nuntempe mortas ĉiutage en la mondo 38.000 infanoj pro subnutriĝo kaj laŭ Eart Save Foundation en la jaro 1991 mortis pro malsato 20 milionoj da homoj.

Dum la lastaj 80 jaroj, kiam kreskis konsumkvanto de viando, kreskis malsanoj de koro, sangopremo, sangocirkulado kaj kancerapero jare je 4-5%, kaj nuntempe ili estas en okcidenta mondo kialo de 2/3 de ĉiuj mortoj. En ĉiu aĝo aperas pli da tumoroj kaj alergioj. Kreskas nombroj da reŭmatuloj, poliartrituloj, malsanuloj je astmo kaj bronkito. Laŭ sciigo de germanaj malsanulaj asekurejoj nur en FRG en la jaroj 1975-1985 kreskis nombro da tumormalsanoj je 80%, problemoj dum gravedeco je 227%. Kanceraj malsanoj ĉe gejunuloj ĝis 12 jaroj estas la ĉefa mortkialo.

Malgraŭ tio, ke vegetaranoj estasprofunde sub ĉi statistikoj, oni asertas, ke ili suferas je subnutriĝo, manko de vitaminoj, sed korektaj esploroj asertas la malon. El sep tutmondaj nuntempaj vegetaranaj medicinaj studaĵoj rezultas, ke vegetaranoj havas la plej malgrandan inklinon al malsanoj, idealan korpopezon, favorajn sangtestojn, aperas ĉe ili malplej granda nombro da kancermalsanoj kaj havas la plej longan vivon. Apenaŭ iu elinter ili suferas je galmalsanoj, je ŝtonetoj, inflamo de dika intesto. Viandon manĝantaj knabinoj atingas pli rapide puberaĝon. Ĉe vegetaraninoj post klimakterio malpli ofte aperas osteoporozo. La studaĵo ankaŭ pruvis, ke ne estas vera la aserto, ke vegetaranoj suferas je manko de vitamino B12, kiu laŭdire estas nur en viando. Nivelo de ĉi vitamino estis ĉe vegetaranoj en normo. Tio pruvas propran produktadon de la vitamino B12 en la intestoj.

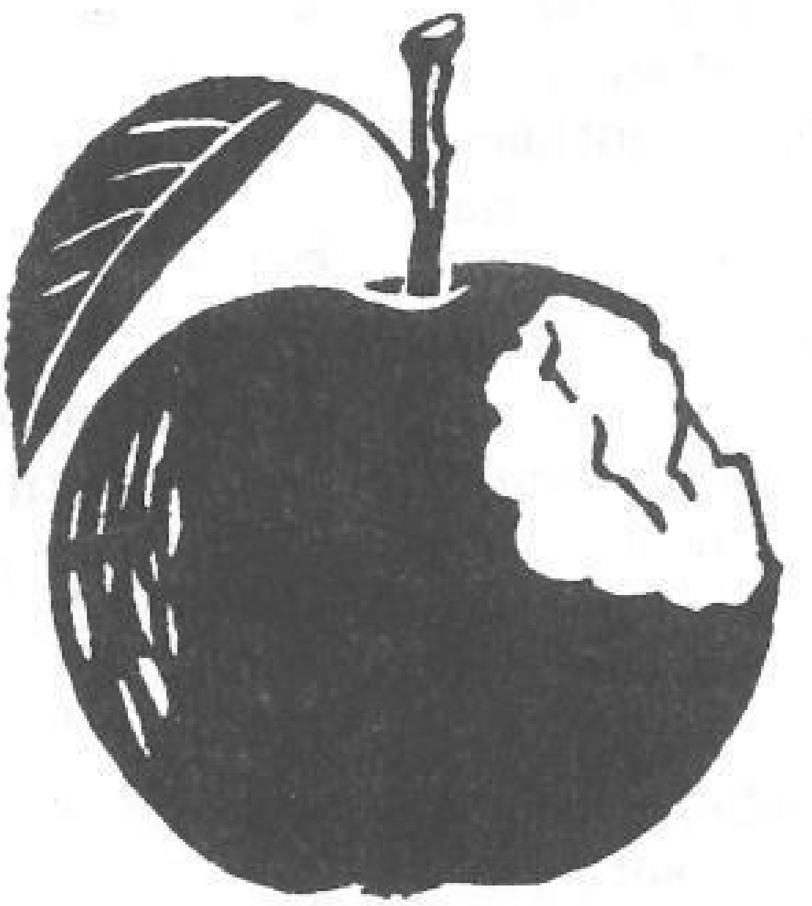
Esploristoj de la studaĵoj, Colin T. Cambell kaj la ceteraj resumigas: "Nia nutraĵo kun animalaj proteinoj faras nin pli malsanaj, ol ni dezirus." Vegetarana vivmaniero estas maniero de la vivo en estonteco.

(S-ek/Stma)

LA SANO KAJ LA BELECO EL LA POMOJ

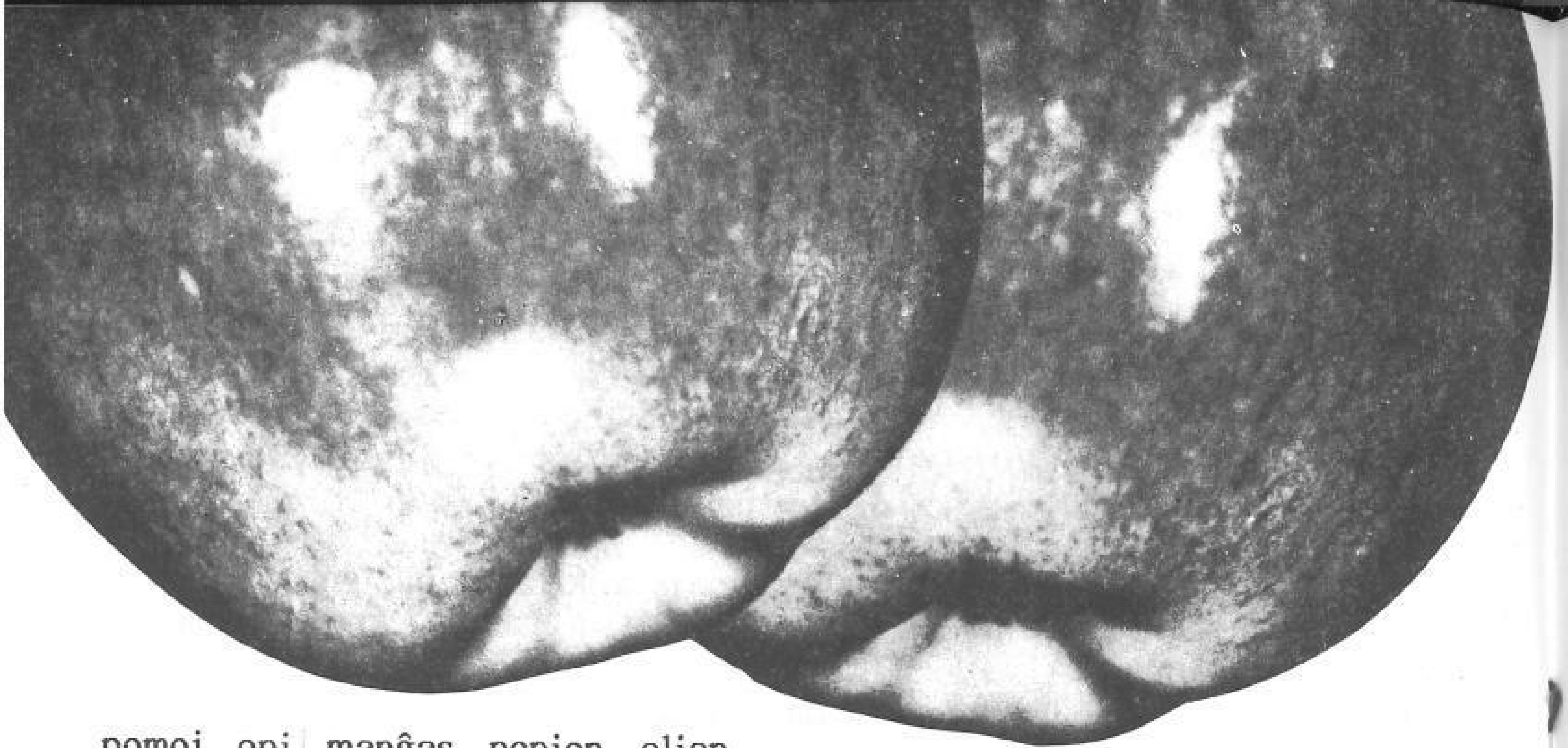
Mesaĝojn pri la pomoj ni trovas en la plej aĝa literaturo - en Biblio, en egiptaj papirusoj, en argilaj tabuletoj el Babilonio. Izraelidoj, Helenoj, Romianoj, Germanoj kaj Slavoj pomarbojn tre estimis. Nuntempe oni konas pli ol sescent selektitajn speciojn de pomoj.

Pomoj estas tre dieta, bongusta kaj sana nutraĵo. Ili enhavas la vitaminojn A1, B1, B2, B3, B6, C, E kaj grandan kvanton da mineralaj substancoj - natrio, kalio, magnezio, fosforo, sulfuro, kloro, silicia oksido. Tre grava estas ankaŭ granda enhavo de fero, eteraj kombinaĵoj de fruktaj acidoj, enzimoj kaj pluaj termolabilaj substancoj. Grava estas pektino, kiu al si ligas kaj el la korpo forigas danĝeran kolesterolon. Sed da tiu plej multe estas en la ŝelo, kiun oni kutimas fortranĉi kaj forĵeti. Ne bagateligindan efikon havas ankaŭ koloidaj substancoj kaj tanino, kiuj ligas al si akvon.



El pasinteco kaj ankaŭ nuntempo estas konata longa vico de preskaŭ miraklaj resaniĝoj tie, kie la ordinaraj rimedoj ne funkciis. El historio estas konata ekz. kazo de D-ro Heisler, kiu estis vokita al paciento unu monaton suferanta je pezaj stomaka kaj intesta kataroj. Li estis kuracita per diversaj kuraciloj, sed nenio helpis, La paciento kadukiĝis kaj aspektis kvazaŭ el ostoj kaj haŭto. La doktoro rememoris pri pacientino, kiu mem kuracis sian intestan kataron nur per krudaj pomoj. Tial li sen hezito ordinis al li la poman dieton. Post du tagoj, dum kiuj li manĝis nenion krom krudaj pomoj, okazis "miraklo" kaj la malsanulo komencis rapide resaniĝi.

Ankaŭ nuntempe spertaj kuracistoj rekomendas poman dieton ĉiam pli ofte. Oni praktikas ĝin ĉefe ĉe stomakaj kaj intestaj kataroj, disenterio kaj paratifo. Ĉiam post du horoj oni manĝas nesenŝeligitajn pomojn, raspitajn sur vitra raspilo. Oni povas tiel manĝi 1,5 kg da pomoj. Krom



pomoj oni manĝas nenion alian ĝis plena resaniĝo.

Iuj kuracistoj havas bonajn rezultojn ankaŭ kun 3-taga poma dieto ĉe kuracado de reninflamo, ĉe hidropso, koraj kaj angiaj malsanoj.

Pomoj helpas kuraci anemion, prevent[illegible] kontraŭ aterosklerozo kaj estas tre favoraj al studantoj kaj spirite laborantaj homoj. Pomoj ankaŭ plibonigas akvoreĝimon en la haŭto kaj faras ĝin pli elasta. Por belega haŭto oni ĉiutage konsumu krudajn pomojn kaj ĉiun duan tagon almetu raspitajn pomojn al sekaj kaj sulkaj partoj de la haŭto.

Kiel oni preparas pomojn? - Plej efikaj ili estas en kruda stato. Se la pomoj estas el vendejo, bone ilin lavu, eĉ per sapo, por forlavi tavolon da polvo kaj ŝprucaĵo. Pomojn superflue ne senŝeligu, ĉar plejmulto de efikaj substancoj troviĝas sub la ŝelo. Se oni pomojn raspas, oni devas tuj konsumi ilin, ĉar per aera oksigeno la enestantaj polifenoloj kaj fenoloj oksidas al kinonoj kaj sekvas vico da nedezirataj reakcioj, kiuj malpliigas la kuracan forton.

Kelkaj receptoj:

1. PIREO: Raspitajn pomojn miksu kun sekvinberoj kaj avenflokoj. Taŭga precipe por infanoj.

2. ENZIMA BOMBO: En raspitajn pomojn enmiksu ĝermintan tritikon, algutu citronsukon, surŝutu raspitan kokoson kaj ev. dolĉigu per mielo.

3. SEKIGITAJ POMOJ: Pomojn tranĉu je okonoj kaj sur kribrilo lasu sekigi en trablova loko aŭ per varma aero. Ili bongustas vintre kaj printempe kiel deserto aŭ refreŝigilo dum ekskursoj.

4. POMA KURACA TEO: Se oni senŝeligas pomojn (pro sulkigita aŭ difektita ŝelo), la ŝelojn sekigu kaj faru el ili 5-minutan dekoktaĵon, kiu estas bonega kun citrono kaj mielo. (Stma)

Karobo kontraŭ Ĉokolado

Karobo estas pro sia nutra valoro tre riĉa fonto por la racia nutradmaniero. Ĝi enhavas preskaŭ 8% da proteinoj, 46% da natura sukero, vitaminojn el la grupo B, kalcion, magnezion, kalion kaj etelementojn kiel fero, mangano, kromo, kupro kaj nikelo. Ĝi ne enhavas "malplenajn kaloriojn". Kompare kun ĉokolado havas karobo trioble pli da kalcio, je unu triono malpli da kalorioj kaj sepoble malpli da grasoj. Plie ĝi estas riĉa fonto de pektinoj, kiuj helpas ĉe digestado kaj stomakmalfacilaĵoj. El la korpo ĝi helpas elimini venenojn kaj toksojn kaj malaltigas nivelon de kolesterolo. Se vi volas prepari delikatan ĉokoladon kun bonega nutrovaloro, uzadu karobon anstataŭ kakao aŭ ĉokolado, ĉu por trinkaĵoj, glaciaĵoj, aŭ dum bakado.

Plej multaj homoj apenaŭ konscias, ke uzado de nutraĵoj, kiuj enhavas metilksantinojn kiel kofeino, teobromino kaj teofilino kaŭzas fizikan kaj psikan difekton de la tuta organismo. La kialo estas kemia naturo de metilksantinoj, ilia kapablo ŝanĝi la protoplasmon de la ĉeloj, alfiksiĝi al ili, aŭ en ili koncentriĝi por ia tempoperiodo. Metiksantinoj troviĝas en kafo, teo, kolaoj kaj ĉokolado. Ilia senpera efiko komencas mallonge post la uzo kaj daŭras ĉirkaŭ kvar horojn. Post manĝo de ĉokolado, aŭ post trinko de kakao oni povas havi difektitan ekvilibron, pli rapidan korbatadon, suferi je maldormo, laceco kaj fingrotremado. Iuj homoj suferas je neidentigebla timo kaj angoro. Aliaj simptomoj, kiel kapdoloroj, korbategado, nervozeco, incitemo, fobio aŭ aflikto povas okazi post kelkaj horoj, aŭ tagoj. Se la homo estas ema al regula konsumado de ĉokolado kaj sekvos pli longa paŭzo, ĝia manko manifestiĝas per malaktiviĝo, malkontenteco, dormemo kaj incitemo. Multaj malsanoj, kiel alergioj, diabeto aŭ korperturboj sub influo de metilksantinoj malboniĝas. Metilksantinoj rilatas ankaŭ kun difektiĝo de kromozomoj kaj deformiĝoj de posteularo. Plie tiuj, kiuj uzas metilksantinojn, havas pli grandajn ŝancojn je ekesto de kancero. Ĉi minaca listo estas tamen ne kompeta...

Infanoj, kiuj nokte suferas je enurezo (litpisado), havas pli gravajn malfacilaĵojn post uzo de kakao. Enhavo de kofeino en unu taso da kakaa trinkaĵo povas esti eĉ 112 miligramoj. Ĝi fariĝas baro ĉe ensorbiĝo de kalcio. Gepatroj bedaŭrinde malĝuste konjektas, ke per aldono de kakao kaj sukero en lakton pligrandiĝas enkonduko



de kalcio. La vero estas tia, ke kakao retenas kalcion, kiun la organismo akceptis el aliaj eminentaj fontoj, kiaj estas tutcerealaj nutraĵoj, legumenaĉoj kaj legomoj.

Ĉokolado enhavas 0,45% ĝis 0,49% da oksalacido. Tiu reagas kun kalcio kaj ekestas nesolvebla kombinaĵo - kalcia okzalato, kiu foriras el la korpo neabsorbita. En ĉokoladon oni por forigi la amaran guston aldonas aditivojn. Malagrabla gusto, kiu signalas, ke ion malutilan ni havas en la buŝo, estas ĉi-koncerne kunigita kun malutilaj alkaloidoj, piroluzitoj kaj forte alkalaj substancoj. Maskado de malutileco per sukero ne eliminas la danĝeron. Ĝenerale oni en ĉokoladon aldonas lakton, kremon aŭ oleon, kio kreas nutraĵon ekstreme riĉan kaj malsanigan. Konsumado de kia ajn kvanto da ĉokolado baras digestadon kaj kaŭzas fermentadon.

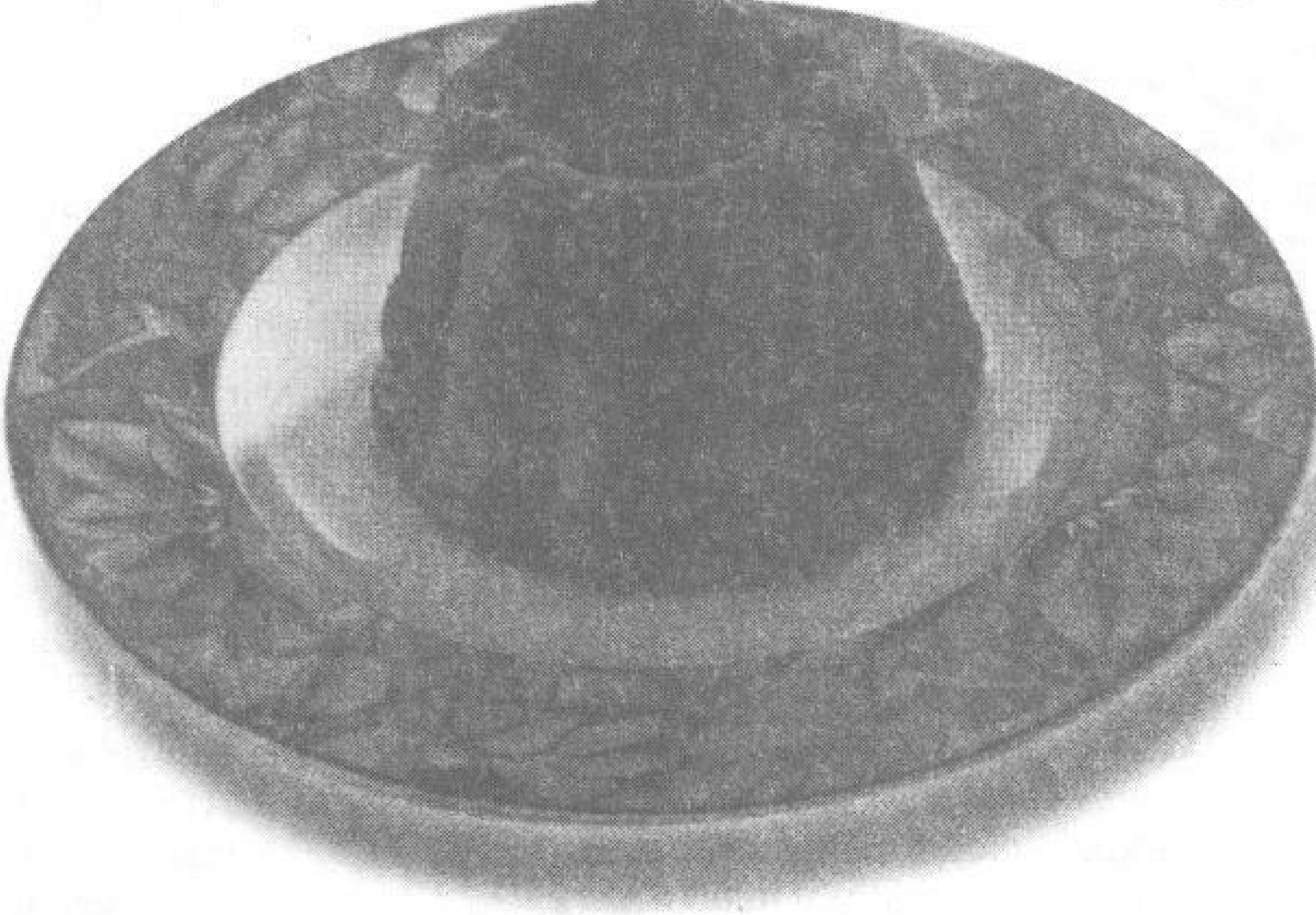
Kakaoarbo estas eta belega arbo, kreskanta en tropikaj landoj, kie [illegible] jare produktas milionjn da kilogramoj da ĉokolado, lakta ĉok[illegible] kaj kakaopulvoro. Ĉokoladon oni preparas per delikata mue[illegible] de kakao. Ĝi enhavas minimume 50% da grasoj. Sed ni revenu al kakao. Guŝojn de kakaoarbo oni fortranĉas de la arbo, amasigas surkorte de la farmisto kaj 3-8 tagojn lasas fermenti. Insektoj, roduloj kaj etaj animaloj en ĉi amasoj faras al si nestojn, per kio povas aperi multaj malpuraĵoj jam en primara parto de ĉokoladproduktado. Dum kulmino de la fermentado altiĝas la temperaturo, kio subtenas multobliĝadon de bakterioj kaj ŝimoj. Estis konstatite, ke granda kvanto da alfatoksino, rimedo kiu helpas ekeston de kancero, povas aperi en kakaograjnoj. Fermentado estas neevitebla por kreiĝo de ĉokolada aromo. Post fermentado oni grajnojn sekigas sub suno aŭ en sekigejoj kaj sekve transportas en fabrikojn por ĉokoladproduktado, kie oni fritas kaj muelas ilin, por krei el ili ĉokoladan "likvoron", io simila al mola arakida butero. En ĉi stadio bakteriaj malpuraĵoj multobliĝas.

Karobo ("Sanktjohana pano") devenas el karobarbo (Ceratonia siliqua el cesalpiniacoj), kreskanta plej ofte en centra oriento. Longajn guŝojn de karobo, kiuj kreskas sur la arbo, oni sekigas kaj per delikata muelado oni akiras pulvoron de karobo. Laŭ Biblio karobo helpis al Johano Baptisto kaj pluraj lingvoj havas derivitan de tio popolan nomon.

En antikvaj tempoj oni la guŝojn konsideris tre valoraj, ĉar kiam oni per ili nutris dombestojn, tiuj tre prosperis. Karobo enhavas

neniajn metilksantinojn. Ĝi havas naturan dolĉan guston, tial oni ne bezonas ĝin dolĉigi. Por plibonigi la guston ĝi ne bezonas ferment-adon kiel ĉokolado. Karobo estas bonega anstataŭaĵo de kakao kaj ĉokolado!

(kompilis stma)



LA MALUTILA ALUMINIO

Lastatempe en la monda gazetaro aperis aro da alarmaj artikoloj pri danĝera influo de aluminio al la homa sano. La aluminio difektas cerbajn ĉelojn kaj sekve la memoron. Aluminio kaŭzas Alzheimer-malsanon - degeneran cerbmalsanon, kiu kaŭzas malaperadon de cerbĉeloj ĝis perdiĝo de funkcikapableco. Nur en Britujo je ĉi malsano suferas ĉ. 75.000 loĝantoj. Fakuloj iam konjektis, ke kvanto da aluminio absorbita el kuirejaj potoj (per frotado kaj solvado) estas bagatela. Novaj esploroj pruvis, ke se en akvo en-estas fluorido, aperas kemia reakcio, dum kiu en akvo solviĝas 600 miliononoj da aluminio, kvankam normo permesas nur 0,2 da miliono. Nuntempe oni preskaŭ ĉie fluorigas akvon. Tial estas grave tuj forigi el la kuirejo ĉiujn aluminiajn manĝilojn kaj potojn!

Aluminiaj potoj ne estas unusola fonto de danĝera aluminio. Aluminiajn salojn oni uzas en nutraĵindustrio kiel emulsilojn, ŝveligilojn (ŝvelpulvoro eĉ 5% da AL!), en fromaĝojn, ĉe konservado, en instanta kafo, sekigita lakto, kremo, salo, en digestkuraciloj.



RIDADO

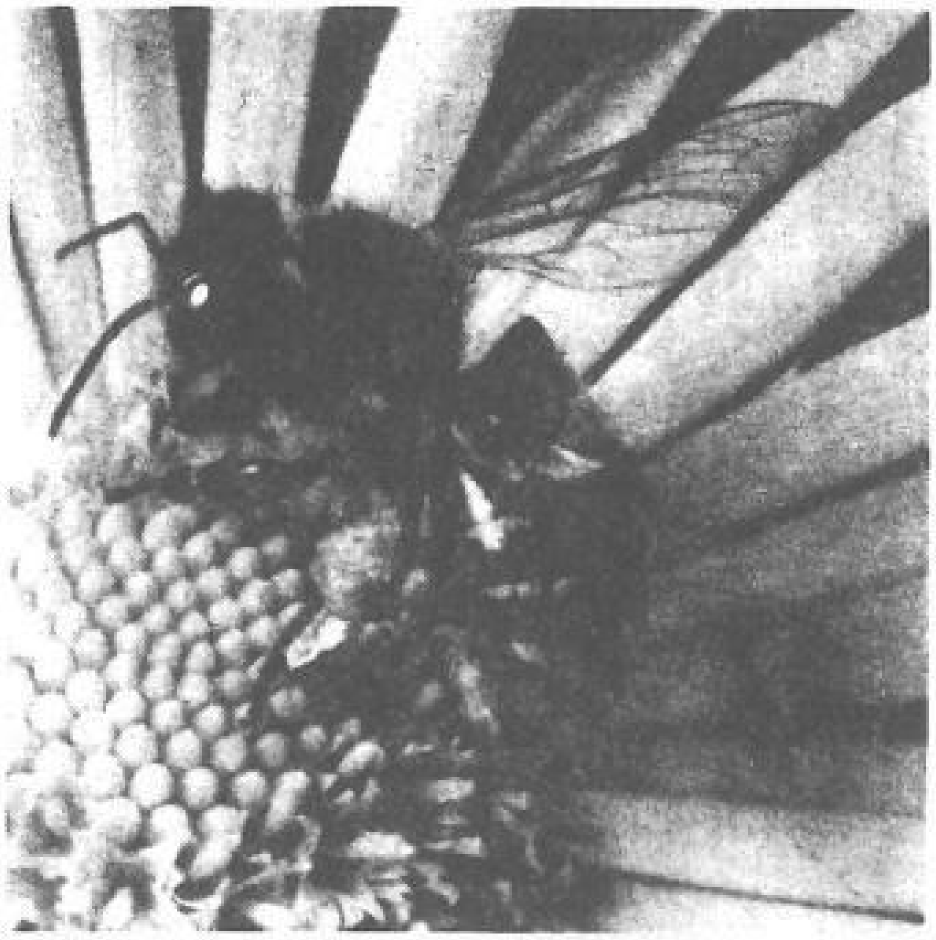
Minuta elkora ridado onidire alportas al nia organismo tiom da profito kiel 45 minutoj da kondicia gimnastiko. Pulmoj akceptas pli da oksigeno, ekmoviĝas kormuskolo kaj diafragmo kaj ian kvanton da gimnastiko ricevas ankaŭ voĉkordoj. Ne malgrava stas ankaŭ ankaŭ tio, ke al la homo pliboniĝas humoro, li liberigas en si amasiĝintan streĉecon kaj la mondon vidas almenaŭ ian tempon en alia, pli bona lumo. Cetere, ridanta vizaĝo estas ĉiam pli bela ol vizaĝo kolera. Ĉu vi provos rideti ĉiutage por momento?

SUFIĈE DA VITAMINOJ

Klopodu ĉiutage konsumi sufiĉan kvanton da freŝaj fruktoj kaj legomoj. Jam post unutaga deponado perdiĝas eĉ 40 procentoj da vitamino C. Dum lavado kaj tranĉado perdiĝas pliaj 20 procentoj. Kiu legomojn kuiras, sur la teleron ricevas nur 10 procentoj da origina kvanto da vitaminoj. La unua simptomo de vitaminmanko estas: laceco, nervozeco, manko da imuneco. Kuracisto povas esplori, ĉu vi havas en la sango sufiĉe da vitaminoj. KIAL ESTAS VITAMINOJ TIEL GRAVAJ? - Sen vitaminoj la korpo ne povas utiligi nutrajn substancojn. Nur etaj vitaminmolekuloj movigas la metabolon: kreado de ĉeloj, alkonduko de energio por ĉiuj organoj. La korpo mem ne povas produkti vitaminojn, ni devas ilin senĉese akceptadi.



Ŝtelistoj de vitaminoj estas: streso (unu horo konsumas tagan bezonatan kvanton), fumado (nikotino ensorbas C-vitaminon), sukero (ĝi forŝtelas precipe B-vitaminojn), alkoholo kaj medikamentoj.



MIELO KAJ SANGOPREMO

Oni scias, ke mielo estas dolĉa, ke ĝi estas saniga kaj en multaj kazoj oni povas ĝin uzadi anstataŭ medikamentoj. Ĉi abelprodukto enhavas multajn mineralojn kaj etelementojn, ekzemple kalion kaj kontraŭstresan mineralon magnezion, kiuj kontribuas al direktado de muskol- kaj nervfunkciado kaj same al normaligo de sangopremo. En mielo troviĝas ankaŭ vitaminoj, eteraj oleoj kaj acetilkolino, kiu favore influas al kor-agado. Acetilkolino krome malaltigas nombron da korbatoj, larĝigas korangiojn kaj helpas malaltigi sangopremon.

KONSILO DE BULGARA KURACISTO

PIEDBANADO

Bulgara popolkuracisto Peter Dimkov rekomendas banadon de piedoj ĝis genuoj: bano varma 38 ĝis 45°C en daŭro de 10-20 minutoj varmigas piedojn kaj deprenas sangon de la kapo. 10 ĝis 15-minuta varma piedbanado vespere antaŭ ekdormo donas trankvilan dormon. Oni uzas ĝin ĉe hipertensio, astmo, kapdoloroj, bronkito k.s. Favoran baninfluon oni povas pliigi per manpleno da mara salo, du manprenoj da ligna cindro kaj kulereto da mustardo, kiujn ni enmiksos en la banon.

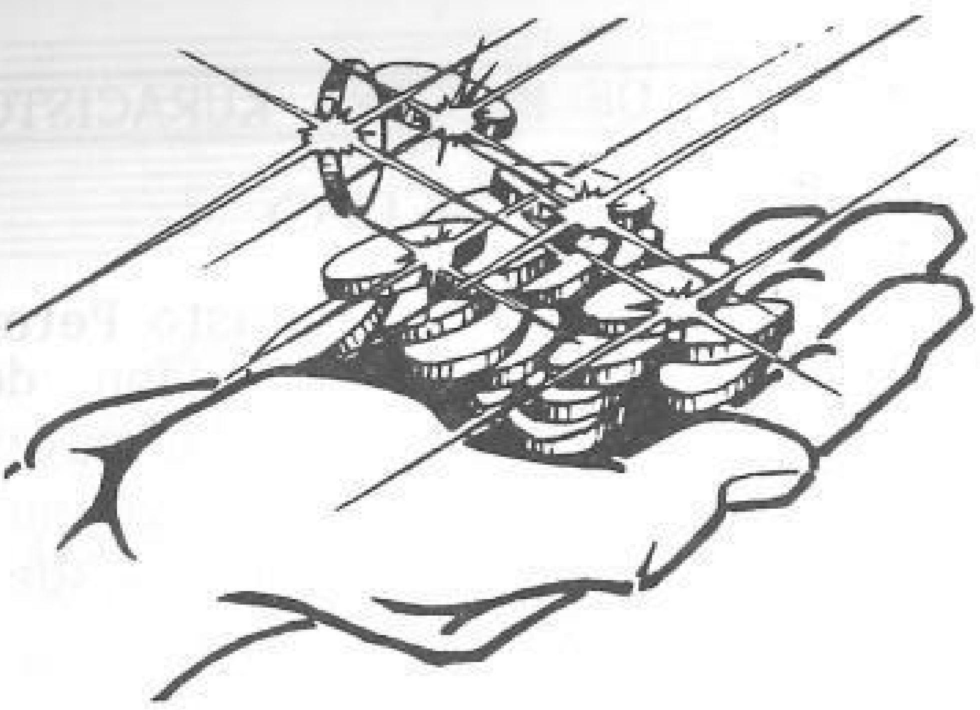
Varmeta piedbano (30-35°C) dum duonhoro helpas kontraŭ laciĝo, ĉe kolero, nerva maltrankvilo. Ĝi estas konvena ankaŭ antaŭ dormo.

Malvarma piedbano (15-20°C) daŭras 30 sekundojn ĝis tri minutojn. Frotu unu piedon per la alia. La procedo stimulas nervofinaĵojn sur la plandoj, fortigas peristaltajn movojn de dika intesto, plibonigas sangocirkuladon en la piedoj kaj konvenas kontraŭ fridaj piedoj.

Gepatroj, kiuj volas havi sanajn infanojn, kutimigu ilin al ĉiuvespera piedlavado en akvo varmeta 30-35°C antaŭ la dormo.

KUPRO KURACAS

Naturkuracistoj asertas, ke kupro havas kuracajn fortojn. En



formo de kupraj tabuletoj, braceletoj, moneroj.

La iama helena filozofo kaj kuracisto Empedoklo asertis, ke lin neniam doloras piedoj, ĉar li portas kuprajn pantoflojn. Ke oni povas per kupro kuraci, sciis ankaŭ Aristotelo kaj Galeno. En ·ntikva Helenio per almetado de kupraj tabuletoj oni kuracis ŝvelaĵojn, aknojn, tonsiliton kai multajn aliajn malsanojn. La kuracisto Inb Sina en siaj fam.j Kanonoj de kuracista scienco konsilis almetadi ilin al vundoj.

La nuntempaj kuracistoj malkovris mankon de kupro en korpoj de siaj pecientoj en duono de la sesdekaj jaroj. Ĝis tiu tempo la medicino asertis, ke kupro enestas en preskaŭ ĉiuj nutraĵoj kaj do ne povas manki al la organismo. Oni konstatis, ke ĝia manko estas kaŭzita pro malbonaj nutradkutimoj aŭ ke estas difektita absorbado de kupro pere de intestoj. Malsaniĝo ekestas se alkonduko de kupro en la organismon ne atingas la normon (2-3 mg. je kg da korpopezo tage). La fama fiziologo V.R.Rajces nomis cerbon "la kupra provizejo". Manko de kupro povas kaŭzi anemion, malaktiviĝon de fermentoj, hardifektojn, malakordiĝon de nerva sistemo, difektojn de ostokreado, ŝanĝojn en kardiovaskulan afekcion, atrofion. Homeopatoj ĉi liston ankoraŭ grandigas. La francaj homeopatoj havas nuntempe pli ol dudekon da preparaĵoj, enhavantajn kupron. Oni rekomendas almeti al tempioj kuprajn monerojn ĉe kapdoloroj kaj porti kuprajn braceletojn. Homeopatino I.P.Popova asertas laŭ propraj spertoj: al multaj pacientoj la braceletoj forigas kordolorojn, rapidan korbatadon, plibonigas dormon kaj redonas psikan trankvilon kaj pacon. Literaturo pri naturkuracado informas, ke per almetado de kupro oni povas ĉesigi sangadon, ke ĝi havas antibakteriajn efikojn, plibonigas metaboladon, trankviligas centran nervaron, povas malpliigi insulinon en la sango, artritidon, susuradon en oreloj.

Praktikaj konsiloj: Ĉe inflamo de vejnoj metu en ŝuojn aŭ en ŝtrumpojn kuprajn ladpecetojn. Ĉe kapdoloro anstataŭ pilolo algluu kupran ladeton al loko de doloro. Pliboniĝo venos post 15 ĝis 20 minutoj. Se vi suferas ĉe veterŝanĝoj je doloroj post ostrompiĝoj, almetu al doloranta loko kupran ladeton. Plej bonan efikon havas vakuita kupro, uzata en kabloj kaj malnovaj moneroj. La metalon oni devas al la kuracado prepari. Kupran lad-pecon prenu en tenajlon, varmardigu ĝin

super fajro (suficâs gasbeko) kaj fridigu ĝin sub akvo. Frotlavu ĝin ambaŭflanke per salo, forlavu la salon; sekigu kaj almetadu sur malsanan lokon. Antaŭ ĉiu uzo la procedon ripetu. Oni povas uzi kuprajn tabuletojn aŭ kvadratojn de diversa grandeco, dikaj de 0,5 ĝis 1 mm, maximume ĝis 3 mm. Moneroj (ladpeceto) tuŝu la haŭton per la tuta spaco.

NAĜADO

Por virinoj, sed ankaŭ por viroj stas naĝado la plej ideala sporto. Ĝi konservas sveltan linion, kontribuas al beleco kaj saneco de la homo, dum naĝado moviĝas la tuta korpo, spino kaj artikoj fariĝas pli elastaj kaj moviĝemaj, ĉesas aŭ almenaŭ moderiĝas ties doloroj. Grava afero estas, ke per moviĝado en akvo pligrandiĝas imuneco kontraŭ malsanoj. Bonfarajn efikojn de naĝado eluzadu kiel eble plej multe.



SIGNIFO DE KALCIO

Sciencistoj malkovris, ke la plej granda denseco de ostoj de la homo estas ĉirkaŭ la 35-a jaro de la vivo. Se vi en ĉi aĝo havos sufiĉe fortan ostan strukturon, vi ne havos en pli granda aĝo problemojn kun osteoporozo. Apud moviĝado kaj sportado tre gravan rolon ludas ĉi tie nutrado. Dum la kreskado bezonas la korpo sufiĉan kvanton da kalcio. Por plenkreskuloj tiu kvanto estas 800 mg da kalcio tage. Ĉi substanco estas tre grava ankaŭ por koaguliĝado de sango, por sanaj dentoj, sentemo de nervoj kaj muskoloj. Kalcio ensorbiĝas tra maldika intesta parieto kaj konserviĝadon de kalcio subtenas ĉeesto de vitamino D. Tiun oni ricevas en la korpon pere de nutraĵo aŭ tra sunbruniĝinta haŭto. Nutraĵo riĉa je grasoj, fosforo kaj okzalatoj povas ensorbiĝadon de kalcio bremsi. Do ankaŭ troa kvanto da lakto - pli multe ol litro tage - ne efikas bone al ensorbiĝado de kalcio, bremsas ĝin fosforo, kiu en tre granda kvanto venis en organismon. Ankaŭ viando enhavas tro da fosforo. Homoj, kiuj man-

ĝas tre multe da viando, havas difektitan metabolon kaj deponadon de kalcio en la korpo, sekve de tro alta nivelo de fosforo. Akceptado de tro granda kvanto de fosforo (pli ol 4 g tage) povas kaŭzi, ke kalcio deponiĝas en renoj.



KISOJ SANIGAS

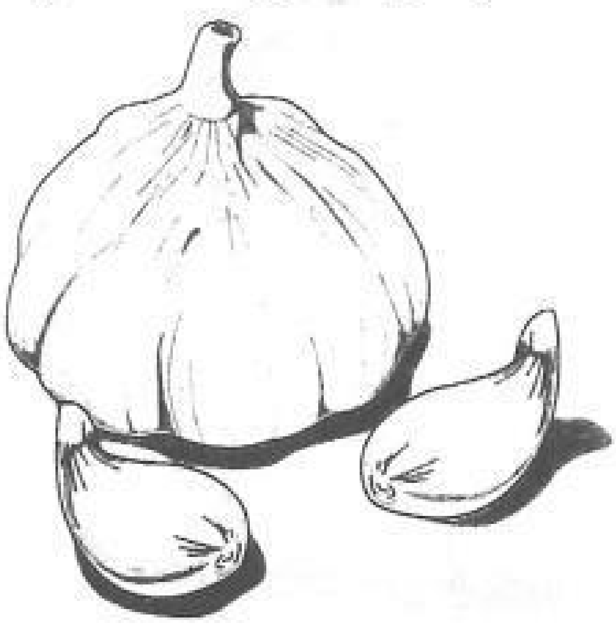
Kisado feliĉigas nin kaj kio nin feliĉigas, tio nin sanigas. La germana internisto Berndt krom tio asertas, ke amplena kiso estas komparebla al inokulado. Dum kisado du homoj interŝanĝas etajn kvantojn da alergenoj, kiuj en ĉi kazo havas pozitivan efikon kaj fortigas la imunan sistemon. Usonaj studaĵoj ĉi teorion konfirmas. Homoj, kiuj dum la tuta vivo multe kisadis, vivas meze je kvin jaroj pli longe ol la nekisantoj. Kaj ankoraŭ io: temperamenta kisi liberigas en la cerbo neŭropeptidojn, kiuj estas 200-oble pli fortaj ol morfio.

SEKSUMADO KAJ VEGETARANOJ

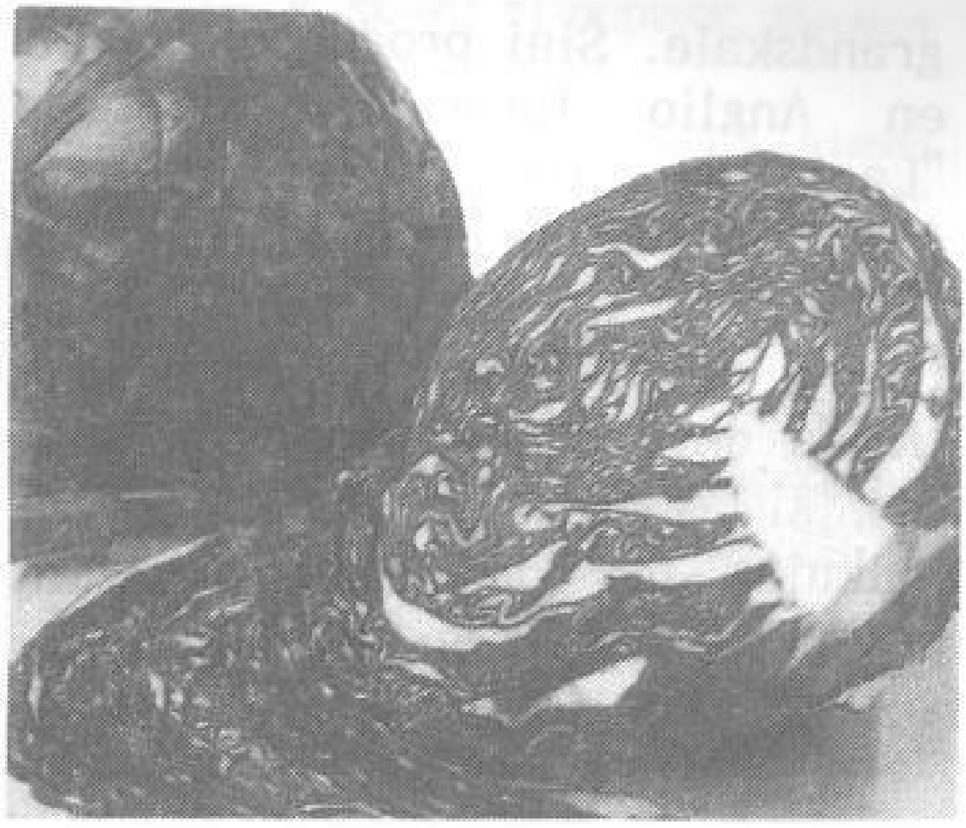
Vaŝington (TASR): Usonaj sciencistoj pruvis, ke viroj—vegetaranoj estos kapablaj seksumi eĉ longe post sepdekjariĝo. Esploristo Neal Barnard el vaŝingtona esplorcentro marĝene al akiritaj rezultoj aldonas: "Iuj homoj pensas, ke ili malfortiĝas, se ili ne manĝas viandon. Ili forgesas, ke ankaŭ ĉevaloj, elefantoj, goriloj kaj bovoj ja estas vegetaranoj. Ilia granda forto baziĝas sur nutraĵo sen unusola gramo da viando aŭ laktoproduktoj.

AJLO KONTRAŬ GRIPO

Ĝis nun oni sciis, ke ajlo efikas kontraŭ sklerozo de arterioj, ke ĝi malaltigas enhavon de grasoj en la sango. Dum la 1-a kongreso de fitoterapiistoj en Munkeno prof. Hans D. Reuter parolis pri forta kontraŭvirusa efiko de ajlo. Oni eksciis, ke ajlo neniigas gripajn virojn A kaj B, kiuj kontaĝas plejmulton da



gripaj malsanoj. Tion konfirmis ankaŭ prof. Heinz Schilker el Libera Universitato en Berlino. Li diris, ke ajlaj oleoj mortigas malsanĝermojn eĉ je pligranda distanco. Tio povas esti interesa el ekonomia vidpunkto, ĉar loĝantoj de Germanio elspezas jare pro kuraciloj kontraŭ gripo 900 milionojn da markojn.



GINSENGO

Usonaj kaj kanadaj farmistoj malkovris novan kaj profitodonan fonton de enspezoj. Anstataŭ tomatoj ili komencas kultivi ginsengon kaj atingas rekordajn enspezojn. Jam post kelkaj jaroj, kiam estis en kanada okcidento rikoltitaj la unuaj radikoj de ginsengo, nuntempe oni atingas enspezon de 30 milionoj da dolaroj. El 40 aroj povas ginsengo alporti gajnon de 165.000 dolaroj. Radikon de ginsengo oni aĉetas kaj uzas por rejunigi la homan organismon, ĝi grandigas vitalecon, malaltigas sangopremon, reguligas nivelon de sukero kaj kolestero kaj fortigas memoron.

BRASIKO KAJ KANCERO

Multaj homoj demandas, ĉu oni povas per pli granda konsumado de iuj nutraĵoj preventi ekeston de kancero. Statistikaj esploroj de Instituto por sociala kuracado kaj epidemiologio en Germanio asertas, ke jes. Esploristoj de ĉi instituto, kiuj surbaze de granda nombro da klasifikitaj informoj finis fronte kun D-ro Reinhard Dortschy kaj D-rino Leonora Kohlmer esploron konstatas: en lokoj, kie oni konsumas multan brasikon, aperas kancero de dika intesto kaj anuso multe malpli ofte ol aliloke. Tie, kie oni konsumas pli da citrusaj fruktoj, malgrandiĝas mortofteco je stomakkancero. La esploro koncernis 27 eŭropajn landojn.

VERDA KARIERO DE LINDA

Linda McCartney, edzino de iama Beatles-ano Paul McCartney, famiĝis la duan fojon pro aŭtoreco de pluraj vegetaranaj manĝaĵoj. Ŝiaj senviandaj kolbasetoj, kolbasoj kaj sandviĉoj ege bongustis dum monda koncerta turneo de la grupo en 1993. Linda do startis sian eksperimenton

grandskale. Ŝiaj produktoj fariĝis en Anglio furoraĵo. Nuntempe "La Verda Linda" fariĝis misiistino de senvianda nutrado en Usono. "Se ni nutros nin vegetare, ne devos formorti pluvarbaroj ili ne devos ŝanĝi sin al paŝtejoj", ŝi asertas. En estonteco oni kalkulas pri produktado de ŝiaj produktoj ankaŭ en Germanio.

LA LIBERIGA ZINGIBRO

"FAJRO!", ekkriis helena kuracisto kaj farmaciisto Dioskuro, kiam li en la 1-a jarcento gustumis manĝaĵon, kiun al li surtabligis negocisto el malproksima Oriento. La negocisto kun rido rimarkigis: "Nur iom atendu. Baldaŭ vian korpon plenigos agrabla varmo kaj ardaj centoj." Per manaplaŭdo li alvokis sian servistinon Ayshi, kiu komencis antaŭ olda griza farmaciisto danci. La negocisto lasis ilin solaj en la tendo kaj subite la olda doktoro eksentis torenton da vira forto, li perdis ĉiujn barojn kaj saltis sur la knabinon kiel sovaĝa ĉevalo.

Tio, kion Dioskuro en tiu antikva tempo gustumis kiel la unua eŭropano, estis rizomo, radikosimila subtera tigo "Rhizoma Zingibris", konata nun sub la nomo zingibro. Tio, kio en ĝi tiel forte efikas estas gingerolo, etera oleo de akra gusto. Dioskuro baldaŭ ekkonis, ke zingibro,



kiu estis jam antaŭ miljaroj kultivita en Ĉinio, liberigas ĉiujn blokiĝojn de la korpo kaj animo kaj ebligas, ke sentoj fluu tien, kie ili kaŭzas multan feliĉon, en renojn.

Jam Hildegarde von Binden, fama mezepoka kuracistino, skribis en la 12-a jarcento, ke: "... zingibro estas tre amara kaj ĝi malutilas al homoj, ĉar ĝi elvokas en ili senbridecon."

Kun disvolviĝo de mara trafiko zingibro fariĝis grava komerca artiklo. Grandaj havenoj de Mediteraneo kiel Ĝenovo kaj Lisbono povas danki al ĝi pro sia forto kaj riĉeco, ĉar zingibro estis valorkompensita per oro. Al angloj zingibro akiris mondan gravecon, ĉar ĝi cirkuligis ilian sangon kaj poste ili konkeris landojn de fora Oriento, kie estis zingibro kultivata.

(S-ek/Stma)

ESPRANTISTA VEGETARANO

ADMINISTRACIO: Esperanto-Klubo, Ernesto Váňa, P.O.Box 8, SK-962 71 DUDINCE, Slovakio

ESTRARO DE TEVA

PREZIDANTO: Christopher Fettes, Saint Columba's College, Rathfarnham, Dublin 6, Irlando
VICPREZIDANTO: Wiliam Simcock, Clayton House, Butterton, Leek, Staffs, ST13 7SR, Britio
ĜENERALA SEKRETARIO: Lilia Fabretto, Via P. Cartoni 12, C.P. 5050, 00152 Romo, Italio
KASISTO: Wiliam Parrot, 15. Aldborough Court, Douglas Avenue Exmouth EX8 2HA, Britio

LANDAJ REPREZENTANTOJ - PERANTOJ DE TEVA:

ALBANIO: S-ino Rita Permeti, Rruga "4 Deshmoret" P. 11/B, Shk. 5, Ap 20, TIRANE
ARGENTINO: S-ino Clara de Hess, Bolivar 6339 B, RA - 1875 WILDE (B.A.)
AŬSTRALIO: S-ro Bob Felby, 6 Dorset Street, Semaphore Park, S.A. 5019
AŬSTRIO: Mag. Walter Klag, Rudolffinergasse 8/11, A - 1190 WIEN
BELGIO: Camiel De Cock, Vorse Beemden 7, 2980 ZOERSEL, Belgique
BOLIVIO: Wilhelminne Verhaaf, Poŝtfako Casilla 3945, COCHABAMA, Bolivia
BRAZILO: Onei Boracini, Caixa Postal 16, 15001 SÃO JOSÉ DO RIO PRETO - SP, Brazil
BRITIO: S-ino Pat Search, 30a Arlington Gardens, Allteborough, NORFOLK, NR 172 NE
BULGARIO: Ganĉo Lazarov Damjanov, Makariopolski 7, BG - 6000 KAZANLAK
ĈEĤIO: S-ro Adolf Veselý, pošt. př. 77, 623 00 BRNO
ESTONIO: S-ino Helgi Hromova, p.k. 94, EE 3053 KEILA
DANLANDO: Ejnar Hjorth, Christiansgade 38 2., DK - 9000 ALBORG
FINNLANDO: S-ro Lasse Kivistö, Kivistöntie, SF - 055 100 HYVINKÄÄ 51
FRANCIO: Tean-Roger Chasle, 22 rue de la Mairie, F - 22650 PLOBALAY
GERMANIO: Claudia Trochold, Klein-Grönland 9/157, 0-9800 REICHENBACH
HINDIO: S. John Bosco, N 1174 Bl. 68, V.O.C. Nagar, Tondiardet, MADRAS 81
HISPANIO: S-ro Louis Armadans, Pl. Sagrada Familia, 4t, 3ª, BARCELONA 13
HUNGARIO: D-rino Mária Papp, Kálvária 96/D, H - 6500 BAJA
IRANO: S.N. Mozaffari, P.K. 11365/5935 TEHERAN
IRLANDO: Christopher Fettes, Saint Columba's College, Rathfarnham, DUBLIN 16
ISRAELO: Mark Steinberg, P.O.K. 9137 (K. Eliezer 35157), IL - 31091 - HAJFA
ITALIO: S-ino Lilia Fabretto, Via Pietro Cartoni 12, C.P. 5050, I - 00152 ROMA
JAPANIO: D. McGill, Kyoto Syudoin, 701 Momi-Tyo, Ohara, SAKYO-KU, 601-12
JUGOSLAVIO: Terezija Kapista, Studentska 39/23, YU - 110 70 NOVI BEOGRAD
KANADO: Normand Fleury, 6358 de Bordeaux, MONTREAL, Québec, H2G 2R8
KOLOMBIO: Inĝ. Libardo Mejía, Apartado Aéreo, 3525, CALI
KOSTARIKO: Danilo Oviedo Quesada, Apartado 011 - La Cuesta, CR - 8251 CORREDORES
LATVIO: S-ino S. Neilande, p.k. 150, LV - 6050 RIGA - 50
LITOVIO: Litova Esperanto-Asocio, ab. k. 167, 3000 KAUNAS - C
MEKSIKIO: Angel Segura, Apartado Postal M - 20003, MÉXICO 1 D. FR. 06000
NEDERLANDO: TEVAN, poŝtfako 399, NL - 3740 AJ BAARN, pĉk 35 58 335
NORVEGIO: Kjell Peder Hoff, Bjorkenes, N - 1970 HEMNES I HOLAND
NOV-ZELANDO: Mavis Gibson, 15 A Sandiacre. Browns Bay, AUCKLAND 18
PAKISTANO: S. A. Farani, House N K-18, Machine Mohalda Nº 3, JHELUM
PERUO: Inĝ. P. F. Comacho Daza, El Boulevard 131 Monterrico, LIMA 33
POLLANDO: S-ino Pola Bojarowska, ul. Dvorcowa 44/26, 10-437 OLSZTYN
PORTUGALIO: Portugala speranto-Asocio, Rua Dr. João Couto 6 r/c A, 1500 LISBOA
RUMANIO: F-ino Florina A. Bolos, str. Padin 25-B D6 ap 68, 34100 CLUJ - NAPOKA
RUSIO: S-ino Nina Ĉuprakova, Kuusinena 15, kv. 173, MOSKVA - 252
SLOVAKIO: Oľga Novotná, Riznerova 2, SK - 811 01 BRATISLAVA
SUDAFRIKO: J. P. Hammes, 30 Oliënhoutstr. 3, Wilropark - 1725 ROODEPORT
SVEDIO: Henrik Karlson, Fimongatan 12, S - 590 40 KISA
TAJLANDO: Pho Thamkhajadpaikun, 42 Ari Samphan 5, Rama 6rd, 10400 BANGKOK
TUNIZIO: Abderrazak Tabka, Rue Bizerte 72 bis, 4070 M'SAKEN
TURKIO: S-ino Heshmat Faraji Yalcin, P.K. 1328 Sirkeci, 34438 ISTAMBUL
UKRAINIO: Miĥail Lineckij, p.k. 539/1, 254200 KIEV - 200
USONO: S-ino Maya Kennedy, 669 Coventry Road, KENSINGTON, CA 94707, U.S.A.
VENEZUELO: David G. Valecillos, Calle 79-3-C-72 MARACAIBO - 4002

* * *

PRESO/TLAČ: AGROKOMPLEX NITRA

Esperantista Vegetarano

ADMINISTRACIO:

Esperanto-Klubo, P.O. Box 8
SK- 962 71 DUDINCE, SLOVAKIO



Al:

. . . .

. . . .

. . . .

. . . .

NOVINOVÁ ZÁSIELKA

Podávanie novinových zásielok povolené